

La Moderación es la Clave

A pesar de que el pescado y los mariscos son parte de una dieta saludable, usted debe limitar la cantidad que come y que tan a menudo los come.

Algunos de los pescados y mariscos tienen cantidades altas de químicos que pueden hacerle daño al desarrollo sano de un feto o de un niño menor de 7 años de edad. Uno de esos químicos es el mercurio.



Demasiado mercurio puede afectar el comportamiento de un niño y puede causar problemas de aprendizaje. El mercurio en cantidades mayores también puede hacerles daño a los adultos y a los niños mayores.

Antes de disfrutar comer el pescado de los lagos, ríos y arroyos de Idaho, visite www.healthandwelfare.idaho.gov y haga clic en Fish Consumption Advisories (Avisos sobre el Consumo de Pescado). Actualmente, existen avisos para los siguientes lugares:

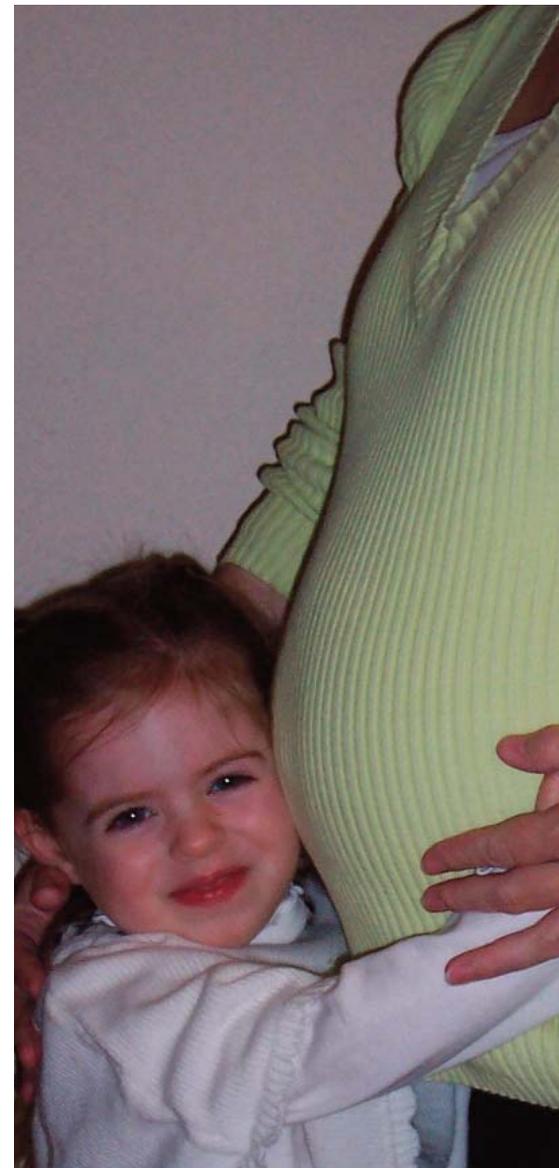
- Represa de American Falls
- Represa Brownlee
- Represa Principal C.J. Strike
- Riachuelo East Mill
- Riachuelo Jordan
- Lago Coeur d'Alene
- Lago Lowell
- Lago Pend Oreille
- Lago Priest
- Represa Riachuelo Salmon Falls

Los Recursos

- Departamento de Salud y Bienestar
1-866-240-3553 gratis de larga distancia
www.healthandwelfare.idaho.gov
bceh@dhw.idaho.gov
- Departamento de Pesca y Caza de Idaho
208-334-3700
fishandgame.idaho.gov
- Agencia Federal de la Protección Ambiental
www.epa.gov/mercury/advisories.htm
- Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades
www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html
- Red de Información sobre el Embarazo
www.pregnancy-info.net/omega3.html



05/2007



Pautas para el Consumo Seguro del Pescado para las Mujeres: Embarazadas, Planeando embarazarse, Lactantes, y para los Niños menores de 7 años de edad

Comer Pescado es Saludable

El pescado y los mariscos contienen proteína de alta calidad y otros alimentos nutritivos esenciales.

El pescado tiene poca grasa malsana y contiene ácidos grasos omega-3.

Los omega-3 ayudan a:

- desarrollar el cerebro, los ojos y el sistema nervioso de su bebé
- reducir las probabilidades de la alta presión sanguínea
- reducir el riesgo de la depresión después del parto
- minimizar la probabilidad de un parto prematuro.

Una dieta bien balanceada que incluye una variedad de pescado y mariscos puede contribuir a un corazón sano.

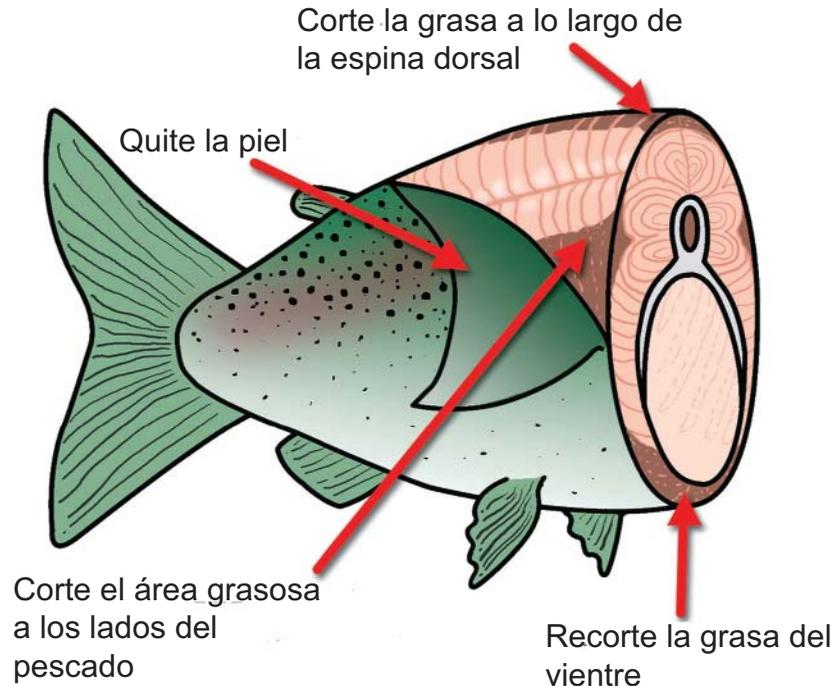


Algunos Datos sobre los Químicos en el Pescado

El pescado que contiene químicos como el mercurio no huele, no se ve ni sabe diferente a cualquier otro pescado. El mercurio no se puede eliminar al guisar o limpiar (el pescado).

Quitarle la piel, la grasa y los órganos cuando limpia y guisa el pescado puede ayudar a reducir otros químicos.

También, el hornearlo o asarlo a la parrilla sin la piel permite que la grasa se escurra y reduce los químicos dañinos.



Recuerde Los Sigüientes Consejos

1. Para todos los tipos de pescado, coma los más pequeños.
2. Coma una variedad de pescado y mariscos guisados.
3. Recorte la piel y la grasa, especialmente la grasa del vientre. También, coma menos pescado grasoso.
4. Siga las pautas en este folleto para escoger los tipos de pescado más seguros para comer.

Pautas Para Cuánto Comer y Qué Clases de Pescado Comer

En seguida están las pautas del consumo seguro para las mujeres embarazadas, que planean embarazarse, o lactantes, y para los niños menores de 7 años de edad.

Pescado Deportivo de Idaho		Pescado Comercial	
		PESCADO ALTO EN MERCURIO NUNCA COMA	
		Tiburón 	Pez espada o Pez sierra
Róbalo o Lobina 		PESCADO MEDIANO EN MERCURIO 1 COMIDA CADA DOS SEMANAS (4 ONZAS POR SEMANA)	
Lucioperca americana 		Albacora/atún blanco 	Huachinangor
Lucio común 		Halibut 	Trucha marina
Trucha Lacustre 		PESCADO BAJO EN MERCURIO 1 COMIDA CADA SEMANA (8 ONZAS POR SEMANA)	
Perca amarilla 		Atún ligero 	
Mojarra 			
Corégano 			
Mojarra agallas azules 			
Salmón 		PESCADO MÁS BAJO EN MERCURIO 2 COMIDAS POR SEMANA (16 ONZAS POR SEMANA)	
Trucha 		Bacalao 	Salmón
Bagre 		Platija 	Tilapia
			Trucha